Tehnica sovietică în canotajul academic

Canotajul academic este o ramură a sporturilor nautice în practicarea căreia sportivii folosesc ambarcațiuni manevrate cu vâsle (fiecare vâslaș mânuește o pereche de lopeți) sau rame (fiecare vâslaș manevrează cu o singură lopată), având scaune rulante (căruciorare pe șine) și portanți (suporți metalici pentru rame sau vâsle).

Ambarcațiunile folosite la canotajul academic se numesc schifuri și se caracterizează prin'o construcție ce urmărește o rezistență minimă la înaintare, pentru realizarea unei viteze maxime (viteza medie la schif de 8+1 fiind de cca 5 m. pe sec.).

Pe apă, un schif se poate recunoaște cu ușurință prin lungimea și ingustimea lui. Astfel, un schif de 8+1 are cca 19,50 m. lungime și lățimea maximă de 0,60 m.

Tehnica vâslitului în asemenea ambarcațiuni este foarte dificilă și cere sportivului o serie întreagă de calități: forță, rezistență, viteză, îndemânare, precum și echilibru, orientare, direcție, ritm, cadență, ș.a. Calitățile acestea se desvoltă după o minuțioasă pregătire multilaterală.

În desvoltarea canotajului academic au fost folosite mai multe feluri de a vâsli, toate însă nu au avut o bază științifică.

Tehnica sovietică a canotajului academic a adus modificări fundamentale în execuția ciclului unei loviturî, pe baza legilor mecanice, urmărind realizarea unui maximum de randament cu minimum de efort.

Principala modificare constă în uniformizarea vitezei de înaintare a bărcii, atât în timpul când ramele trec prin apă, cât și în timpul când ele se află în aer. Această uniformizare este posibilă prin o acțiune dinamică a vâslașului, în timpul revenirii (când vâslele sunt în aer), transmisă bărcii, acțiunea prin care se menține o viteză apropiat uniformă până în momentul loviturii următoare.

O altă modificare importantă constă în schimbarea raportului între timpul trecerii prin apă și revenire, scurtând primul în favoarea secundului, realizându-se un raport de 1:3.

Pentru a realiza acest ritm, vâslașul trebue să execute o frecere prin apă a rămei mult mai puternică, pentru care el trebuie să folosească în acelaș timp toți mușchii trunchiului, picioarelor și brațelor.

Tehnica sovietică în canotajul academic a adus modificări fundamentale în execuția ciclului unei lovituri, pe baza legilor mecanice, urmărind realizarea unui maximum de randament cu minimum de efort.

Principala modificare constă în uniformizarea vitezei de înaintare a bărcii, atât în timpul când ramele trec prin apă, cât și în timpul când ele se află în aer. Această uniformizare este posibilă prin o acțiune dinamică a vâslașului, în timpul revenirii (când vâslele sunt în aer), transmisă bărcii, acțiunea prin care se menține o viteză apropiat uniformă până în momentul loviturii următoare.

O altă modificare importantă constă în schimbarea raportului între timpul trecerii prin apă și revenire, scurtând primul în favoarea secundului, realizându-se un raport de 1:3.

Pentru a realiza acest ritm, vâslașul trebue să execute o frecere prin apă a rămei mult mai puternică, pentru care el trebuie să folosească în acelaș timp toți mușchii trunchiului, picioarelor și brațelor.

Tehnica sovietică a canotajului